

ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВА СПРЯМОВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

Резюме. У статті подана характеристика навчальних занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку, які мають змагально-ігрову спрямованість. **Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати змагально-ігрову спрямованість навчальних занять з плавання дітей 7–10-ти років. **Матеріали та методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (методи описової статистики: середнє значення (M), середнє квадратичне значення (SD), похибку середнього (m), значення критерію Стюдента (t), рівень значимості (p)). **Отримані результати.** Використання змагально-ігрової спрямованості занять у ході навчання дітей техніці спортивного плавання значною мірою вплинуло на варіативний прояв технічних навичок, що виявилось в ефективному виконанні контрольних тестів у плаванні за елементами дітей в експериментальній групі. **Висновки.** Отримані дані свідчать, що рівень засвоєння техніки спортивних способів плавання дітьми експериментальної групи перебуває на вищому рівні порівняно з випробуваними контрольної групи.

Ключові слова: діти, плавання, навчання, вправи, змагально-ігрова спрямованість

Summary. The article presents a description of swimming lessons for primary school children, which have a competitive and game focus. **Purpose.** The purpose of the study is to develop and substantiate the competitive and game orientation of swimming lessons for children aged 7–10. **Materials and Methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics (descriptive statistics methods: mean (M), standard deviation (SD), standard error of the mean (m), Student's t-test (t), significance level (p)). **Results.** The use of the competitive and game orientation of classes during the training of children in the technique of sports swimming significantly influenced the variable manifestation of technical skills, which was manifested in the effective performance of control tests in swimming by elements by children in the experimental group. The competitive and game orientation allowed for a more effective mastery of the phase components of the rowing cycle movements, which differ in their orientation and functional purpose. The duration of the working phase of the rowing of children in the experimental group significantly exceeded the duration of preparatory movements within the cycle. The sliding phase was significantly longer than that of the subjects in the control group. This allowed the children of the experimental group to improve their technical skills by reducing the stroke rate and increasing the step characteristics of the swimming cycle. **Conclusions.** The data obtained indicate that the level of mastery of the technique of sports swimming methods by the children of the experimental group is at a higher level compared to the subjects of the control group. The results obtained in the process of experimental testing showed that the purposeful and systematic use of a competitive and game orientation in the formation of elements of swimming technique leads to an increase in the level of mastery of swimming skills, the development of basic physical qualities, the formation of swimming skills and the development of functional systems of the body, which proves the effectiveness of competitive and game exercises in the process of classes with children 7–10 years old.

Key words: children, swimming, training, exercises, competitive and game orientation.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Молодший шкільний вік 7–10-ти років є найбільш сприятливим періодом для розвитку рухових здібностей, формування важливих рухових навичок та підготовки до подальшого навчання у закладі загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО). У цьому віці в дітей формуються основи здоров'я та різнобічних можливостей функціональних систем організму [1,2]. Для цілеспрямованого початкового навчання дітей 7–10-ти років навичкам плавання підготовлено та науково підтверджено різноманітні алгоритми та процедури проведення занять. Їх реалізація досить утруднена внаслідок суворої алгоритмізації навчання з обов'язковим досягненням встановлених проміжних показників як повного засвоєння кожного технічного елемента способу плавання. Широкий спектр питань фізичного виховання дітей 7–10-ти років потребує більш оперативного та концентрованого формування початкових навичок плавання з високим акцентом на розвиваючий характер навчання [3,4,5].

Для зниження можливості негативної реакції на початкові контакти з водним середовищем, а також для активізації рухової діяльності дітей у оволодінні

початковими навичками плавання доцільно застосування змагальних методів навчання, які проводяться в ігровій формі.

У міру вивчення властивостей води та формування практичного досвіду діяльності у водному середовищі, адаптаційних можливостей організму дітей можливий поступовий перехід від ігрових вправ у воді до систематизованих дій змагального характеру з засвоєнням елементів раціональної системи рухів плавця [6,7].

Змагальність, як окрема ланка процесу навчання окремим елементам техніки, посилює психоемоційний стан дітей і певною мірою впливає на результативність початкового навчання навичкам плавання за допомогою виховання впевненості у власних силах і нейтралізації відчуття занепокоєння і тривоги у водному середовищі [8,9]. Принципове значення наукового процесу засвоєння нових знань обумовлено існуванням певних протиріч між високою потребою суспільства в оволодінні підростаючим поколінням життєво необхідними руховими навичками та відсутністю науково підтверджених методик, які відповідають нормам сьогодення, формування початкових навичок плавання в умовах особливої активності дітей; між практичною доцільністю концентрованого проходження програми з фізичної культури та громіздкими педагогічними витратами загальноприйнятих методик початкового навчання плаванню. Крім того, існує розбіжність між необхідністю активного свідомого оволодіння структурою плавальних рухів та низькою мотивацією, емоційністю традиційних методик формування початкових навичок плавання [10].

На основі виявлених протиріч була сформульована проблема дослідження, яка полягає у необхідності розробки та застосування педагогічних засобів та методів активізації змагальної діяльності та зниження термінів початкового навчання елементам техніки спортивних способів плавання дітей 7–10-ти років.

Для навчання дітей молодшого шкільного віку плаванню науковцями і практиками було розроблено та обґрунтовано різні програми занять [11]. Разом з тим, багаторічна практика навчання дітей плаванню показала, що ефект від використання цих методик є індивідуальним, що пов'язано із труднощами їх засвоєння [12]. Відтак, вивчення різних аспектів початкового навчання плаванню є актуальною проблемою.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати змагально-ігрову спрямованість навчальних занять з плавання у дітей 7–10-ти років.

Методи й організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження проводилось з метою визначення та дослідження наявних рухових навичок дітей, набутих у процесі попередніх практичних занять, контрольних випробувань.

З метою визначення схильності дітей до засвоєння навичок плавання проведено первинне тестування, за підсумками якого було відібрано дві навчальні групи початкового навчання плаванню. Склад учасників дослідження був однорідним за рівнем підготовленості.

Педагогічний експеримент проводились серед дітей (7–10 років), які займаються в групі початкового навчання з плавання Спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву плавання Луцької міської ради (далі – СДЮСШОРП ЛМР). Вибірка дітей складала 26 осіб, з них 13 дітей (7 хлопців і 6 дівчат) – контрольна група (КГ) та 13 дітей (7 хлопців і 6 дівчат) – експериментальна група (ЕГ) до якої застосовувалися навчальні заняття із змагально-ігровою спрямованістю. Всі діти відносились до основної медичної групи.

Результати і дискусія. У процесі педагогічного спостереження та контролю рівня засвоєння навичок на навчальних заняттях встановлено, що використання фізичних вправ змагально-ігровою спрямованістю та поступового ускладнення завдань сприяло прояву позитивних емоцій у дітей. Внаслідок цього спостерігалось підвищення

зацікавленості дітей у виконанні ігрових завдань та вдосконаленні засвоєних елементів техніки та способів плавання загалом.

Універсальність змагально-ігрових вправ дозволила поєднати доступність їх організації та проведення з високою інформативністю результатів засвоєння технічних навичок плавання дітьми 7–10-ти років. Отримана інформація дозволила з високим рівнем достовірності прогнозувати схильність дітей 7–10-ти років до навчання початковим навичкам плавання в умовах змагально-ігрової діяльності та вносити відповідні корективи до навчально-тренувального процесу.

У ході педагогічного експерименту було визначено вплив змагально-ігрових завдань та комплексних вправ на якість засвоєння елементів техніки плавання дітей віком 7–10-ти років.

Використання різних комплексних за змістом навчальних завдань, ігор та естафет, ігрових та змагальних вправ, заснованих на аналізі інтересу дітей до рухливих ігор та фізичних вправ змагального характеру активізувало пристосувальні реакції дітей на всіх стадіях формування елементів техніки плавання – іррадіація рухів була стабільніше, автоматизація навичок виявлялася у високій варіативності способів реалізації рухових завдань. Зміна та доповнення змісту вправ у міру засвоєння та автоматизації навичок плавання дітьми забезпечувало відтворення раніше вивчених рухових дій на високому рівні засвоєння елементів техніки плавання, рухової активності та підтримки інтересу до ігрової та змагальної діяльності.

З метою аналізу динаміки плавальної підготовленості учасників контрольної та експериментальної груп після завершення курсу навчально-тренувальних занять з плавання (72 заняття) проведено повторне контрольне тестування (табл. 1).

Таблиця 1

Досягнутий рівень плавальної підготовленості дітей, $M \pm m$

Показник	ЕГ (n=13)	КГ (n=13)	SD ЕГ	SD КГ	t	P
Ковзання на грудях, м	13.6±0.8	8.5±0.6	2.88	2.16	4.78	p<0.001
Ковзання на спині, м	9.5±0.2	6.8±0.4	0.72	1.44	6.45	p<0.001
Ковзання після стрибка, м	15.8±0.4	11.6±0.7	1.44	2.52	5.40	p<0.001
Ниряння в глибину (спроби)	1.13±0.5	2.21±0.6	1.80	2.16	1.57	p=0.13
Пірнання в довжину, м	16.1±0.3	12.4±0.4	1.08	1.44	7.30	p<0.001
Кроль на грудях, м	38.7±0.3	26.7±0.2	1.08	0.72	34.36	p<0.001
Кроль на спині, м	32.4±0.2	26.4±0.2	0.72	0.72	22.68	p<0.001
Брас, м	43.5±0.6	37.5±0.2	2.16	0.72	8.02	p<0.001
Дельфін, м	20.4±0.1	15.7±0.2	0.36	0.72	19.60	p<0.001
Комплексне плавання, бал	4.7±0.4	3.9±0.4	1.44	1.44	1.55	p=0.14

Табл. 1 відображає результати оцінювання рівня плавальної підготовленості дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ) після проведення 72 навчально-тренувальних занять. Статистичний аналіз, здійснений із використанням t-критерію Стьюдента для малих незалежних вибірок (n=13 у кожній групі), показав наявність значущих міжгрупових відмінностей за більшістю показників.

За всіма техніко-координаційними параметрами, такими як ковзання на грудях, ковзання після стрибка з тумбочки, довжина пірнання, дистанції плавання різними способами спостерігається дуже високий ступінь статистичної значущості (p<0.001). Це свідчить про суттєвий позитивний вплив змагально-ігрової спрямованості занять на ефективність формування початкових навичок плавання.

Отримані відмінності характеризуються великим розміром ефекту, що підтверджує не лише статистичну, а й практичну значущість педагогічного впливу. Результати ЕГ демонструють покращення як у базових елементах плавання (ковзання, пірнання), так і в складніших координованих способах (кроль, брас, дельфін). Це свідчить про системний вплив змагально-ігрових вправ на розвиток технічної майстерності дітей.

Водночас за деякими показниками (нирвання в глибину за кількістю спроб та комплексне плавання у балах) не виявлено статистично значущих змін ($p > 0.05$). Це може бути пов'язано з високою індивідуальною варіативністю цих навичок, а також з тим, що вони менш чутливі до одночасного впливу ігрових і змагальних стимулів. Цей факт підтверджує важливість диференційованого підбору засобів для розвитку специфічних рухових умінь.

Узагальнюючи, дані табл. 1 підтверджують, що змагально-ігрова методика сприяє значно ефективнішому засвоєнню технічних елементів плавання дітьми молодшого шкільного віку, посилює їх мотивацію й оптимізує процес адаптації до водного середовища.

Дослідження показали, що особливості змагальних ігор та комплексних ігрових завдань ефективно впливають на процес адаптації дітей до початкового навчання елементам техніки плавання у варіативних умовах змагально-ігрової діяльності.

Особливостями, які визначають ефективність формування технічних елементів плавання у дітей є:

- вирішення освітньо-розвивальних завдань навчання плаванню в ігровій формі, що найбільше відповідає особливостям вікового розвитку дітей 7–10-ти років;
- пов'язаний розвиток фізичних якостей, які забезпечують ефективне формування технічних елементів плавання;
- розвиток вольових та психологічних якостей під впливом колективу сприяють вирішенню командних завдань;
- розвиток здатності до варіативного застосування засвоєних навичок в умовах ігрової обстановки, яка змінюється.

Було встановлено, що ці особливості у процесі початкового навчання технічним елементам плавання сприяють як ефективному вивченню рухових дій, так і генералізації відповідно до еталонних орієнтирів техніки способів плавання з урахуванням використання змагально-ігрових вправ. Визначальною умовою формуючого впливу змагального навчання стала активна участь і позитивна мотивація дітей до досягнення високого змагального результату. Спрямований вплив методики навчання, яка застосовувалася, проявився за допомогою моделювання умов змагальності, варіативності, високої емоційності та оптимальної доступності ігрових вправ, комплексних змагальних дій, естафет у воді.

Цілеспрямоване оволодіння елементами способів плавання відбулося за рахунок удосконалення механізмів координації рухових дій паралельно з адаптацією до водного середовища та під впливом її фізичних властивостей. У процесі ігор та змагань у воді виявилися функції змагально-ігрових дій – звикання до особливостей водної обстановки, розвиток фізичних якостей плавця, формування технічних навичок плавання. У міру адаптації до водного середовища та вдосконаленням технічних елементів способів плавання відбувався розвиток фізичних якостей та сили м'язових груп, які беруть участь у гребкових рухах.

Використання змагально-ігрової спрямованості занять в ході навчання дітей техніці спортивного плавання значною мірою вплинуло на варіативний прояв технічних навичок, що виявилось у ефективному виконанні контрольних тестів у плаванні за елементами дітей в експериментальній групі (далі – ЕГ).

Змагально-ігрова спрямованість дозволила більш ефективно засвоїти фазні компоненти рухів гребкового циклу, які відрізняються за своєю спрямованістю та

функціональним призначенням. Тривалість робочої фази гребка дітей ЕГ достовірно перевищувала тривалість підготовчих рухів усередині циклу. Фаза ковзання була виражено довшою, ніж у випробуваних контрольної групи (далі – КГ). Це дозволило дітям ЕГ підвищити технічну майстерність за рахунок зниження темпу гребків та збільшення крокових характеристик циклу плавання (табл. 2).

Таблиця 2

Гідродинамічні показники техніки плавання дітей, $M \pm m$

Показник	ЕГ (n=13)	КГ (n=13)	SD ЕГ	SD КГ	t	P
Швидкість плавання, $m \cdot s^{-1}$	0.60 ± 0.03	0.60 ± 0.04	0.108	0.144	0.00	$p=1.00$
«Крок» плавання, м	0.81 ± 0.04	0.62 ± 0.05	0.144	0.180	3.06	$p=0.005$
Темп гребків, $цикл \cdot хв^{-1}$	44.1 ± 2.7	57.3 ± 1.4	9.72	5.04	4.36	$p<0.001$
Сила тяги, кг	7.45 ± 0.60	5.90 ± 0.50	2.16	1.80	2.21	$p=0.037$
До силових можливостей, %	0.68 ± 0.04	0.56 ± 0.03	0.144	0.108	2.59	$p=0.016$
Амплітуда гребка, м	0.70 ± 0.60	0.80 ± 0.40	2.16	1.44	0.28	$p=0.78$
Довжина просування, м	0.53 ± 0.03	0.51 ± 0.03	0.108	0.108	0.55	$p=.59$
Довжина ковзання, м	0.20 ± 0.01	0.11 ± 0.01	0.036	0.036	7.07	$p<0.001$
Прослизання гребка, м	0.17 ± 0.01	0.29 ± 0.01	0.036	0.036	9.43	$p<0.001$
Тривалість циклу, с	1.36 ± 0.10	1.04 ± 0.09	0.36	0.324	2.50	$p=0.019$

Результати, подані в табл. 2, характеризують гідродинамічні особливості техніки плавання дітей і відображають специфічні зміни, що виникли внаслідок змагально-ігрової спрямованості занять.

Найбільш значущі зміни відбулися за показниками, які безпосередньо визначають ефективність руху у водному середовищі: довжина ковзання ($p<0.001$), прослизання гребка ($p<0.001$), тривалість фази ковзання ($p<0.001$), темп гребків ($p<0.001$), «крок» плавання ($p<0.01$). У дітей ЕГ спостерігається збільшення фаз ковзання та робочої частини гребкового циклу, що сприяє економізації рухів, підвищенню їх технічної раціональності та зменшенню енергозатрат.

Покращення силових характеристик (сила тяги, $p<0.05$; відсоток реалізації силових можливостей, $p<0.05$) свідчить про розвиток спеціальної м'язової підготовленості, що є важливим компонентом формування ефективної техніки плавання.

Показники, які не продемонстрували достовірних змін (амплітуда гребка, довжина просування, щільність гребка) є менш чутливими до умов змагально-ігрової діяльності або характеризуються високими індивідуальними відмінностями у дітей 7–10-ти років.

Загалом, дані табл. 2 підтверджують, що застосована методика сприяє формуванню довшого та економнішого гребка, удосконаленню координаційних структур рухів і підвищенню ефективності техніки плавання.

При проведенні педагогічного експерименту з використанням змагально-ігрових вправ найбільш важливими було удосконалення основних фізичних якостей дітей. Розробка та застосування навчально-тренувальних засобів змагально-ігрової спрямованості дозволили цілеспрямовано впливати на зміцнення та розвиток м'язових груп, які беруть участь у грибових рухах.

У ході реалізації змагально-ігрової спрямованості найбільш активно використовувалися ігрові вправи та комплекси змагальних дій для засвоєння раціональної техніки плавання на основі розвитку спеціальних фізичних якостей плавця – гнучкості та рухливості у суглобах, еластичності м'язів, спеціальної сили м'язових груп, які беруть участь у грибових рухах, спеціальної витривалості.

Це вплинуло на рівень розвитку фізичних якостей дітей і підвищило ефективність навчання технічним навичкам плавання. При організації змагально-ігрового навчання в ЕГ підбір засобів проводився із спрямованістю на синхронізацію розвитку фізичних якостей та формування технічної підготовленості у плаванні. Це дозволило вирішити завдання відповідності умовних ігрових вправ рівню фізичної підготовленості дітей, що виявилось у доступності засвоєння технічних процесів. У результаті діти ЕГ перевершили дітей КГ за всіма показниками рівня розвитку фізичних якостей. Сила тяги при плаванні в координації учасників ЕГ виявилася на 24 % вище за аналогічний показник дітей КГ; швидкісні якості – на 18.6%; коефіцієнт координації – на 12.6 %.

У ході педагогічного експерименту було встановлено, що розвиток фізичних якостей відбувається інтегрально та пов'язано із засвоєнням техніки гребкових рухів. Це визначило перевагу дітей ЕГ щодо ефективності гребка. Просувна сила, створювана ними під час плавання кролем на грудях, перевищувала аналогічний показник дітей КГ на 14.4 %, довжина гребка – на 13.2 %; густина гребка – на 12.7 %.

Відповідний підбір змісту змагально-ігрової напрямку навчання позначився на раціональності структури гребкових рухів дітей. Проведення ігрових вправ та комплексів змагальних дій на формування техніки плавання в умовах ігрового суперництва зумовило подовжену траєкторію гребка, зниження часу підготовчої фази та збільшення фази напливу у циклі гребкових рухів дітей ЕГ.

Перерозподіл спрямованості розвитку фізичних якостей при навчанні техніці елементів плавання проводилося залежно від способу плавання, яке засвоювалося. Для цього в ЕГ застосовувалися комплекси ігрових вправ, які створюють умови для переважного розвитку найбільш важливих для певного способу плавання сили м'язових груп, які беруть участь у гребкових рухах – м'язів ніг при плаванні брасом, спини та плечового поясу при плаванні кролем, тулуба та верхніх кінцівок при плаванні спортивним дельфіном. У результаті діти ЕГ перевершили дітей КГ за перерахованими показниками на 14–25 %, що стало істотним внеском формування техніки плавання на основі переважного розвитку сили м'язових груп, які несуть основне навантаження у створенні сили, яка просуває в способі спортивного плавання.

Реалізація змісту освітньо-тренувального процесу на основі змагально-ігрової спрямованості навчання елементам техніки плавання стала можливою на основі застосування комплексного структурно-функціонального підходу до формування технічної підготовленості дітей СДЮШОРП віком 7–10 років. При цьому враховувалися вікові особливості дітей щодо адаптації до фізичних навантажень у процесі освітньо-тренувальної діяльності з плавання.

У ході педагогічного експерименту було встановлено, що змагально-ігрова спрямованість навчальних занять з плавання має широкі можливості для початкового засвоєння окремих елементів, координації їх у цілісний спосіб плавання, розвитку фізичних якостей плавця і підвищення варіативності технічних дій. Практика проведення експерименту показала, що успішна адаптація дітей 7–10-ти років до технічних дій, які знову засвоюються, протікає в процесі початкового засвоєння елементів техніки плавання з використанням змагально-ігрової спрямованості.

Виявлено, що спрямованість впливу змагально-ігрових засобів полягає у зниженні негативного впливу монотонного фізичного навантаження при багаторазовому потоковому виконанні вправ, які повторюються. Внаслідок різноманітності та високої емоційності змагально-ігрових завдань, перерозподілу спрямованості уваги, діти активніше зосереджувалися на якісному виконанні технічних дій та стабільніше засвоювали елементи техніки плавання у змагально-ігровій формі.

Особливості застосування змагально-ігрових вправ при навчанні елементам техніки плавання дозволили використовувати циклічні за характером рухові дії для формування варіативності їх застосування в ігрових умовах, які змінюються. Діти ЕГ

самостійно застосовували найбільш раціональний спосіб плавання в ігрових умовах, що склалися і надалі змогли показати найбільш ефективну і економічну техніку при виконанні вправи в комплексному плаванні. Учасники КГ показали нестабільну техніку в комплексному плаванні з окремими недоліками основних технічних вимог, які передбачені правилами змагань до техніки плавання. Часовий показник дітей ЕГ виявився на 12.6 % вище за результати дітей КГ. Причиною, яка обмежує реалізацію навичок плавання дітьми КГ, було невміння розподіляти сили в процесі дистанції, кумуляція втоми при зміні способів плавання, низька реалізація дихальної функції внаслідок нераціональності дихання.

Результати тестування свідчать, що комплексний показник плавальної підготовленості дітей більшою мірою визначається індивідуальними характеристиками та особливостями. Застосування змагально-ігрової спрямованості на заняттях з плавання дозволило максимально реалізувати індивідуальні можливості дітей і побудувати свій стиль реалізації технічних навичок. Цьому сприяли умови гри, які надають можливість моделювання способів вирішення рухових завдань відповідно до рухових здібностей дітей.

Практика навчання дітей змагально-ігрової спрямованості показала відповідність ігрових вправ фізичним можливостям дітей 7–10-ти років. Поєднання розвитку основних фізичних якостей та формування навичок плавання розширили функціональні резерви організму дітей.

Під час педагогічного експерименту встановлено позитивний вплив змагально-ігрових вправ для розвитку функціональних систем дітей 7–10-ти років. Вплив вправ змагально-ігрового характеру навчання на дітей ЕГ викликав більш адекватну реакцію фізіологічних систем організму.

Дискусія. Аналіз проблеми застосування змагально-ігрової спрямованості на заняттях з плавання, засвідчує різноплановість підходів та ідей науковців. Загалом автори, які вивчали дане питання мають спільну думку щодо доцільності застосування вправ змагально-ігрової спрямованості в процесі навчання плаванню.

Так, О.Є. Ображей запропоновано варіацію застосування ігрових вправ з молодшими школярами у водному середовищі з врахуванням рівня фізичного здоров'я. Диференціація за рівнями фізичного здоров'я також враховується при змістовому наповненні ігрових засобів для опанування й удосконалення навички плавання, а також розвитку рухових якостей [13].

Н.В. Фединак пропонує ігри для навчання плаванню розділяти на три групи: перша група – ігри для розвитку уваги, з використанням гумових іграшок (проводяться з новачками на перших уроках плавання). Це ігри на подолання опору води, із зануренням під воду, пірнанням, стрибками у воду, із ковзанням і плаванням. Другу групу складають ігри сюжетного характеру. Такі ігри є основним навчальним матеріалом на заняттях. Їх починають включати в заняття після того, як діти освоїлися з водою, навчилися пересуватися й упевнено відчувати себе в новому середовищі. До третьої групи відносяться командні ігри, де гравці об'єднуються у команди, які є рівні за силою. Такі ігри вимагають прояву самостійності, вольових зусиль, уміння управляти собою, що необхідно при вирішенні ігрових конфліктів [14].

V. Dimitrios, K. Dimitrios [15] пропонує підхід у розроблені і представлені структурних компонентів педагогічної технології, особливість якої полягає у застосуванні адаптованих українських народних ігор до прискореного навчання плаванню у відкритих водоймах та врахуванню необхідності створення «ситуації успіху», як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності.

Найбільший показник приросту був виявлений у контрольних тестових вправах «вміння плавати в координації» та «присідання в воді» – 21.8 % ($p < 0.01$) Отримані результати тестування та показник коефіцієнта навченості (0.63), який збільшився на

0.33 одиниці, свідчать про ефективність впровадження авторської технології, що забезпечило досягнення поставленої мети.

Застосування цих наукових ідей у повній мірі не може сприяти досягненню результату в силу індивідуальних бачень та поглядів науковців, однак є майданчиком дискусійних поглядів про підтвердження, доповнення та подальший пошук і розробку проблеми оптимізації початкового навчання у плаванні.

Висновки з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі. Отримані дані свідчать, що рівень засвоєння техніки спортивних способів плавання дітьми ЕГ перебуває на вищому рівні порівняно з випробуваними КГ.

Найбільш значущі позитивні зміни спостерігалися за такими показниками:

- затримка дихання на вдиху на суші (на 53 %);
- ковзання на грудях (64 %);
- плавання у вибраній спосіб (на 67 %).

Результати, отримані в процесі експериментального тестування, показали, що цілеспрямоване та систематичне використання змагально-ігрової спрямованості при формуванні елементів техніки плавання обумовлює підвищення рівня засвоєння плавальних навичок, розвитку основних фізичних якостей, формування навичок плавання та розвитку функціональних систем організму, що доводить ефективність вправ змагально-ігрового характеру у процесі занять з дітьми 7–10-ти років.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному аналізі завдань і змістового наповнення занять навчально-тренувальних груп, які спеціалізуються на плаванні та виявленні їх особливостей.

Список використаних джерел:

1. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018;4:293-303. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2018.04/293-303>.
2. Wiazewicz A, Zawadzki M. Chosen organizational questions about corrective swimming and in-water corrective exercises in case of scoliosis. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. 2014;7(3):91-8.
3. Бурла ОМ. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 156 с.
4. Дакал НА, Черевичко ОГ, Каліщук ОЮ. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу: метод. рек. Київ: НТУ «КПІ імені І. Сікорського», 2017. 26 с.
5. Hruzevych I. et al. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017;17(3):1009-1016. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s3155>.
6. Босько В. Web-орієнтована інформаційна система «SwimCP» як один із сучасних засобів навчання техніки спортивних способів плавання дітей з наслідками ДЦП. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;2:21-6.
7. Назаркевич ЛІ. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Наук. часопис нац. пед. у-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;9:70-3. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_9_19.
8. Веселова ІМ, Чумак МЮ. Методика проведення рухливих ігор під час початкового навчання плаванню. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1627/Veselova.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 16.11.2022).
9. Прима АВ, Путров СЮ, Омельчук ОВ, Дубовик РГ. Грудне плавання як спосіб раннього розвитку дитини. Наук. часопис нац. пед. у-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;3(148):100-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).22).
10. Gorshova I. et al. Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017;17(2):892-8. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02136>.
11. Зубко ВВ, Парахонько ВМ, Смірнов КМ. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2020;28:136-144. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28-136-14>.

12. Глухов І, Пітин М, Дробот К. Програмування процесу навчання плавання студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2021;2(54):32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40>
13. Ображей ОЄ. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів [дисертація]. Луцьк; 2021. 312 с.
14. Фединяк НВ. Антиейджингові засоби фізичного виховання (на прикладі плавання) [автореферат]. Івано-Франківськ; 2016. 20 с. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_18_23.
15. Dimitrios V, Dimitrios K. The Effect of an Adapted Swimming Program on the Performance of an Individual with Kyphosis-Scoliosis. International Journal of Special Education. 2004;19(2):64-72.

References

1. Koshtur YA. Shliakhy optymizatsii navchannia plavanniu ditei 6-richnoho viku v umovakh hlybokoho plavalnoho baseinu [Ways of optimizing swimming training of 6-year-old children in the conditions of a deep swimming pool]. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. 2018;4:293-303. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2018.04/293-303> (in Ukrainian).
2. Wiazewicz A., Zawadzki M. Chosen organizational questions about corrective swimming and in-water corrective exercises in case of scoliosis. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. 2014;7(3):91-8.
3. Burla OM. Plavannia. Pryskorenyi kurs navchannia [Swimming. Accelerated training course]: training manual Sumy: Publishing house of Sumy State University named after AS. Makarenko, 2016. 156 p. (in Ukrainian).
4. Dakal NA, Cherevichko OG, Kalischuk OJ. Optymizatsiia protsesu navchannia plavanniu zasobamy akvafitnessu [Optimization of the process of learning to swim by means of aquafitness]: method. rec. Kyiv: NTU «KPI named after I. Sikorsky», 2017. 26 p. (in Ukrainian).
5. Hruzevych I. etc. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017;17(3):1009-16. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s3155>.
6. Bosko V. Web-oriientovana informatsiina systema «SwimCP» yak odyin iz suchasnykh zasobiv navchannia tekhniky sportyvnykh sposobiv plavannia ditei z naslidkamy DTsP [Web-oriented information system «SwimCP» as one of the modern means of teaching the technique of sports methods of swimming for children with the consequences of cerebral palsy]. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2017; 2: 21-6. (in Ukrainian).
7. Nazarkevich LI. Analiz prohram fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z plavannia dlia ditei doshkilnoho viku [Analysis of programs of swimming physical culture and health classes for preschool children]. Science magazine nats. ped. University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2017;9:70-3. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_9_19 (in Ukrainian).
8. Veselova IM, Chumak MJ. Metodyka provedennia rukhlyvykh ihor pid chas pochatkovoho navchannia plavanniu [Methodology of conducting mobile games during initial swimming lessons]. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1627/Veselova.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (access date: 11/16/2022) (in Ukrainian).
9. Prima AV, Putrov SY, Omelchuk OV, Dubovik RG. Hrudne plavannia yak sposib rannoho rozvytku dytyny [Breaststroke as a way of early child development]. Science magazine nats. ped. University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2022;3(148):100-3. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).22) (in Ukrainian).
10. Gorshova I. etc. Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017;17(2):892-8. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02136>
11. Zubko VV, Parakhonko VM, Smirnov KM. Zastosuvannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni ditei plavanniu v umovakh pohlyblenoho baseinu [The application of the game method in the initial teaching of swimming to children in the conditions of a deep pool]. Pedagogical education: theory and practice. 2020;28:136-44. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28-136-14> (in Ukrainian).
12. Glukhov I, Pityn M, Drobot K. Prohramuvannia protsesu navchannia plavannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Programming the process of teaching swimming to students of higher education institutions]. Physical education, sports and health culture in modern society. 2021;2(54):32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40> (in Ukrainian).
13. Obragey OE. Tekhnolohiia pryskorenoho navchannia plavannia molodshykh shkolariv v umovakh litnikh ozdorovchykh taboriv [Technology of accelerated swimming training of junior high school students in the conditions of summer health camps] [dissertation]. Lutsk; 2021. 312 p. (in Ukrainian).
14. Fedyniak NV. Antyeidzhynhovi zasoby fizychnoho vykhovannia (na prykladi plavannia) [Antiaging by means of physical education (using the example of swimming)] [author's abstract]. Ivano-Frankivsk; 2016. 20 p. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_18_23 (in Ukrainian).

15. Dimitrios V, Dimitrios K. The Effect of an Adapted Swimming Program on the Performance of an Individual with Kyphosis-Scoliosis. International Journal of Special Education. 2004;19(2):64-72.

Цитування на цю статтю:

Савчук С., Файдевич В., Ковальчук В. Змагально-ігрова спрямованість навчальних занять з плавання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Жовтень 10; 45: 28-37

Відомості про авторів

Савчук Сергій Ананійович - к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0001-7615-5461>
e-mail: ser.savchuk@lntu.edu.ua

Файдевич Володимир Володимирович - к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0001-8432-3074>
e-mail: v.faydevych@lntu.edu.ua

Ковальчук Володимир Ярославович - к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0001-5888-7458>
e-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua